

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Олександр РАДЧЕНКО

Луцький державний технічний університет

Відповідно до державних документів, фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти (ВЗО) повинно сприяти збереженню й зміцненню здоров'я студентів, розвитку фізичних якостей, формуванню рухових вмій [2,5,7,8,10]. Для досягнення цієї мети, необхідно вивчити стан здоров'я, фізичну підготовленість студентів та на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні можливості, проводити заняття фізичного виховання.

Ряд авторів [1, 6, 9] у процесі вивчення фізичної підготовленості студентів педагогічних університетів, ветеринарних академій, технічних університетів в 1998-2000рр. Встановили, що у 40% студентів спостерігається низький і дуже низький рівень підготовленості. Зокрема, такі якості як сила, витривалість, швидко-силові якості виявлені недостатньо, а гнучкість і швидкість –на багато краще.

За даними літератури [3, 4] більшість показників достовірно не відрізняються, який стан розвитку фізичних якостей властивий для більшості вищих навчальних закладів освіти України.

Фізична підготовленість відображає рівень розвитку фізичних якостей людини, які були досягнуті у процесі занять фізичною культурою та є результатом фізичної активності людини, так як під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають органи і системи організму.

Таблиця 1

Результати виконання студентками технічного університету економічних спеціальностей тестів фізичної підготовленості.

Зміст тесту	Курс, кількість студентів				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	73	60	55	36	32
1. Біг 200 м. хв.	10,5 ±0,43	10,93 ±0,23	10,41 ±0,23	11,12 ±0,19	10,85 ±0,09
2. Згинання та розгинання рукавці лежачи, разів.	15,3 ±0,54	16,97 ±0,89	19,1 ±0,59	15,36 ±0,71	9,25 ±0,17
3. Згинання тулуба з рукавці лежачи в сід за 1хв, разів.	37,1 ±1,08	35,4 ±1,11	39,58 ±0,89	37 ±1,26	36,47 ±0,51
4. Стрибок у довжину з місця, см.	186,68 ±1,95	183,03 ±2,34	181,36 ±1,77	179,58 ±3,54	184,8 ±0,51
5. Біг 100 м. сек.	17,53 ±0,13	17,6 ±0,11	17,3 ±0,17	17,61 ±0,31	18,01 ±0,22
6. Човниковий біг за 1хв, сек.	10,71 ±0,05	10,76 ±0,06	10,44 ±0,08	10,97 ±0,08	11,08 ±0,0,3
7. Гнучкість, см.	16,86 ±0,49	16,07 ±0,53	18,67 ±0,44	17,39 ±0,59	14,16 ±0,09

З метою вивчення фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей Луцького державного технічного університету застосовувалось 7 стандартних тестів, а саме: біг 200 м, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1хв, біг 100м, човниковий біг

Таблиця 2

Оцінка виконання студентками технічного університету економічних спеціальностей тестів фізичної підготовленості (в балах).

Зміст тесту	Курс, кількість студентів				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	73	60	55	36	32
1. Біг 2000 м, хв.	3,11 ±0,24	2,17 ±0,22	3,38 ±0,24	2,05 ±0,39	2,13 ±0,26
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів.	2,7 ±0,12	3,38 ±0,08	4,22 ±0,12	2,8 ±0,16	2,2 ±0,09
3. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1хв., разів	2,92 ±0,12	2,8 ±0,11	3,4 ±0,09	3,03 ±0,2	2,63 ±0,09
4. Стрибок в довжину з місця, см.	3,1 ±0,07	2,92 ±0,11	2,85 ±0,09	3,1 ±0,16	2,91 ±0,04
5. Біг 100 м, сек.	2,45± 0,12	2,27 ±0,08	2,89 ±0,12	2 ±0,2	2,13 ±0,21
6. Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	3,5±0,1	3,5 ±0,11	4,2 ±0,12	3,03 ±0,16	3 ±0,04
7. Гнучкість, см.	3,75 ±0,07	3,6 ±0,11	4,36 ±0,09	3,94 ±0,16	3±0,06

4?9м, нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, стрибок в довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі. Оцінка отриманих результатів проводились за загальноприйнятими методами математичної статистики, розраховувались середні величини і їх помилки.

При обстеженні брало участь 256 студенток, з них: I-го курсу – 73, 2-го – 60, 3 – 55, 4-го – 36, 5-го – 32. Всі обстежені за даними медичного огляду віднесені до основної групи з фізичного виховання.

Як видно з даної таблиці, витривалість у порівнянні з результатами тестування першокурсниць погіршувалась на другому, четвертому і п'ятому курсі, незначне покращення результатів (на 0,8%) на 3 курсі.

Показник, що характеризує силові якості змінювався у часовому аспекті протягом періоду навчання. Результати тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращувались на 2 і 3 курсі на 10,9% і 24,8%, понижувались результати на старших курсах на 39,5%.

Швидкісну силу характеризує стрибок в довжину з місця та піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв. Зниження результатів відбувалось на всіх курсах, за винятком покращення результату піднімання тулуба в сід на 3 курсі на 6,6%.

З отриманих результатів швидкості (біг 100м) та спритності (човниковий біг 4?9м) відбувається покращення результатів на 3 курсі з бігу 100м на 1,3%, човникового бігу на 2,5%, на інших курсах відбувається погіршення результатів.

Підвищення гнучкості за час навчання підвищувався на 3 і 4 курсах на 10,7% і 3,1%, відповідно, результату відбувалося на 5 курсі на 16%.

Результати аналізу даних в таблиці, свідчать, що приріст фізичної підготовленості відбувався на 3 курс, а суттєве пониження результатів відбувається на 5 курсі.

Дані про рівень фізичної підготовленості в бальній оцінці представлено в таблиці 2.

За виконання тестів середній бал становив: з бігу на 2000м – 2,56 бала, з бігу 100м – 2,95 бала, зігнання тулуба з положення лежачи в сід за 1хв – 2,95 бала, стрибок в довжину – 2,95 бала, згинання та розгинання рук в упорі 3,06 - бала, човниковий біг - 3,44 бала, гнучкість – 3,73 бала. Таким чином, проведені дослідження фізичної підготовленості студентів Луцького державного технічного університету дозволили встановити, що вона характеризується низьким рівнем і відсутністю тенденції до зростання, виникає необхідність пошуку нових ефективних методів і засобів фізичної культури для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Література

- Білоус Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення /Волин. держ. універс. ім. України. -Луцьк, 2000.-13 с.
- Білоус Ф.В. Способ экспресс-контроля к уровням физического состояния человека (ИИПР БАС-3) //Теор. и практ. физ.культ., 1990.-№1.-С. 26-29.
- Бондар М.А., Бальсевич В.К., Тимошин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека //Теор. и практ. физ. культ., 1994.-ЛЗ 5- 6.-С.34-32.
- Бондар О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його зміна засобами фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Фіз. культ., фіз. вихов. різних груп насел. /Волин, держ. уніаерс. ім. Л.Українки. -Луцьк, 1998.-17с.
- Бондар О.В. Рейтингова система як засіб оцінки ефективності фізичного виховання студентів-медиків // I Всеукр. наук.-практ. конф. "Роль фіз. культури в здор. способі життя". -Львів, 1993. - Ч.І.- С. 7-8.
- Бондар Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Фіз.культ. фіз. виховання різних груп населення /Волин. держ універс. ім. Л.Українки.-Луцьк, 2000.-13 с.
- Бондар В.Г. К оценке индивидуальной физической кондиции человек //Теор. и практ. физ.культуры, 1991].- №10.- С. 42-45.
- Бондар О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис... канд наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Фіз.культ., фіз. виховання різних груп населення /Волин. держ. універс. ім. Л. України. - Луцьк. 1999. -19с.
- Бондар Г.Е., Юдт А.С., Макли Б.В. Экспериментальная проверка эффективности различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов //Теор. и практ. физ. культуры, 1990.-№6.- С. 50-53.
- Бондар Б.И. Роль социологической информации в повышении эффективности физической деятельности специалистов физической культуры вузов / збірн. наукових праць Волин. держ. Університету ім Л. України.-Луцьк: Медія, 1999.-С 712-

PHYSIKAL TRAINING OF THE GIRL-STUDENTS OF HIGER EDUKATIONS TECHNIKAL ESTABLISHMENT

Olexander RADCHENKO

Lutsk State Technikal University

The article is devoted to the level of physical fitness of the -students of a Higher Edukational Technikal establishment. The author's analysing the information published and the dynamics of physical development in the course of studies at the university.

ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В СИСТЕМІ ВУЗІВСЬКОЇ ОСВІТИ

Ірина КОСОВЕРОВА

Одеський національний політехнічний університет

Розвиток народного господарства в нашій країні потребує значної кількості фахівців гуманітарних професій: менеджерів, соціологів, архіваріусів, культурологів та інших фахівців.

Особливістю професійної діяльності сучасних гуманітаріїв є інтелектуальна праця, яка характеризується необхідністю спілкування з людьми, опрацюванням великої кількості різної інформації за короткий час, переважно сидячою роботою, тривалою гіподинамією та гіпокінезією поєднані з тривалим нервовим напруженням і т. ін.

Професіографічні дослідження показали, що ці особливості професійної діяльності гуманітаріїв ставлять підвищують вимоги до їхньої загальнокондиційної і спеціальної професійно обумовленої психофізіологічної та психофізичної підготовленості.

За нашими даними [1] для успішної професійної діяльності і творчого довголіття гуманітаріямнеобхідні: добрий стан здоров'я, високий рівень функціонування та міцної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, мозкового кровообігу, нервово-м'язового апарату, розумова, емоційна і загальна м'язова витривалість, статична витривалість м'язів тулуба, спритність, швидкість і точність рухів рук, пальців рук, добра пам'ять, увага, оперативне мислення та інші якості.

Проте, в літературі є дані [2,3], які вказують на те, що рівень фізичної готовності та надійності студентів і випускників гуманітарних вузів не відповідає потребам, які зумовлені життєдіяльністю та професійною працею. Це потребує спеціальної психофізіологічної та психофізичної підготовки, ефективність якої при формуванні фахівців для народного господарства переконливо доведена цілим рядом вітчизняних та зарубіжних авторів (В.И.Іл'їніч, В.А.Кабачков, Р.М.Макаров, С.А.Полієвський, Р.Т.Раєвський, Н.І.Фалькова, В.І.Філінков та ін.).

Метою нашої роботи є розробка системи професійно-прикладної психофізіологічної та психофізичної підготовки студентів гуманітарних спеціальностей, педагогічні основи якої недостатньо обґрунтовані на сучасному рівні.